

定期教室開催日程一覧表(1月-3月)

No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目		
					1月4日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	3月1日	3月15日	3月22日	3月29日		
大人向け定期教室	1	月曜日	卓球教室	9:30-11:30	小体育室	1月4日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	3月1日	3月15日	3月22日	3月29日	
	2	月曜日	バドミントン教室	13:00-15:00	小体育室	1月4日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	3月1日	3月15日	3月22日	3月29日	
	3	火曜日	太極拳	9:30-10:30	武道室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	4	火曜日	やさしいヨガ	10:45~11:45	武道室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	5	火曜日	リフレッシュヨガ	20:15-21:15	研修室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	6	水曜日	フラダンス①	11:30-12:30	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	7	水曜日	リラックスヨガ	12:40-13:40	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	8	水曜日	骨盤調整エクササイズ	19:00-20:00	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	9	水曜日	ZUMBA	20:15-21:15	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	10	木曜日	アロマヨガ	9:20-10:20	研修室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	
	11	木曜日	フラダンス②	10:30-11:30	研修室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	
	12	木曜日	ボディケア	11:40-12:40	研修室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	
	13	木曜日	らくらく健康エクササイズ	12:45-13:45	研修室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	
	14	木曜日	ビューティーピラティス	13:55~14:55	研修室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	
	15	木曜日	ヨガ	19:00-20:00	武道室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月18日	3月25日	
	16	金曜日	かんたんピラティス	10:20-11:20	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月12日	2月19日	2月26日	3月12日	3月19日	3月26日	
	17	金曜日	姿勢改善体操	11:30-12:30	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月12日	2月19日	2月26日	3月12日	3月19日	3月26日	
	18	金曜日	ボディメイク体操	12:40-13:40	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月12日	2月19日	2月26日	3月12日	3月19日	3月26日	
親子・子ども向け定期教室	No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
	30	月曜日	すくすく赤ちゃん産後ケア	9:10-10:10	研修室	1月4日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	3月1日	3月15日	3月22日	3月29日	
	31	火曜日	アクティブキッズ	14:40-15:20	研修室	1月12日	1月26日	2月9日	3月23日	/	/	/	/	/	/	/
	32	火曜日	キッズバレエ	15:30-16:30	研修室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	33	火曜日	ジュニアバレエ	16:45-17:45	研修室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	34	火曜日	空手教室 初級	15:00-16:00	武道室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	35	火曜日	空手教室 中級	16:00-17:00	武道室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	36	火曜日	空手教室 上級	17:00-18:00	武道室	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	
	37	火曜日	女子バスケットボール教室①	16:30-17:50	小体育室	1月5日	1月12日	1月19日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	3月30日	
	38	火曜日	女子バスケットボール教室②	18:00-19:20	小体育室	1月5日	1月12日	1月19日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日	3月16日	3月23日	3月30日	
	39	水曜日	よちよち親子	9:10-10:10	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	40	水曜日	わんぱく親子	10:20-11:20	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	41	水曜日	キッズテニス	15:30-16:30	小体育室	1月6日	1月13日	1月20日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	3月24日	
	42	水曜日	ジュニアテニス	16:45-17:45	小体育室	1月6日	1月13日	1月20日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	3月24日	
	43	水曜日	キッズチア	15:10-16:10	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	44	水曜日	ジュニアチア初級	16:25-17:25	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	45	水曜日	ジュニアチア中級	17:40-18:40	研修室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月17日	
	46	水曜日	川崎フロンターレフットサル教室①	15:40-16:50	大体育室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月10日	3月17日	
	47	水曜日	川崎フロンターレフットサル教室②	17:00-18:10	大体育室	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月10日	3月17日	
	48	木曜日	キッズダンス	15:20-16:20	武道室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月18日	3月25日	
	49	木曜日	ジュニアダンス①	16:30-17:30	武道室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月18日	3月25日	
	50	木曜日	ジュニアダンス②	17:40-18:40	武道室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月18日	3月25日	
	51	木曜日	川崎プレイサunders バスケットボール教室 フラッシュ(男女)	15:30-16:30	小体育室	1月7日	1月14日	1月21日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	
	52	木曜日	川崎プレイサunders バスケットボール教室 ライトニング(男子)	16:30-17:30	小体育室	1月7日	1月14日	1月21日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	
	53	木曜日	川崎プレイサunders バスケットボール教室 イナズマ(男子)	17:30-18:30	小体育室	1月7日	1月14日	1月21日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	
	54	木曜日	川崎プレイサunders バスケットボール教室 ブリッツ(男子)	18:00-19:30	小体育室	1月7日	1月14日	1月21日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	
	55	木曜日	川崎プレイサunders バスケットボール教室 ブリッツ(女子)	19:00-20:30	小体育室	1月7日	1月14日	1月21日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	
	56	金曜日	親子フィットリミック	9:10-10:10	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月12日	2月19日	2月26日	3月12日	3月19日	3月26日	
	57	金曜日	キッズ体操	15:00-15:55	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月12日	2月19日	2月26日	3月12日	3月19日	3月26日	
	58	金曜日	ジュニア体操①	16:00-16:55	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月12日	2月19日	2月26日	3月12日	3月19日	3月26日	
	59	金曜日	ジュニア体操②	17:00-17:55	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月12日	2月19日	2月26日	3月12日	3月19日	3月26日	
	ワンコイン レッスン	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目
		木曜日	MOSSA/Group Fight	20:15~21:00	武道室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日

※感染防止対策について、詳しくは別途ホームページ・館内掲示にてご確認ください
 ※開催日程・時間に変更になる場合がございますので、予めご了承ください
 ※曜日により、開催日程が変則になることがありますので、開催スケジュールをご覧ください
 ※妊娠中の方は同意書の記入が必要です、インストラクターまたはスタッフまでお申し出ください



定期教室開催日程一覧表(1月-3月)

No.	曜日	教室名	定員	持ち物	内容
1	月曜日	卓球教室	20名	ラケット、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
2	月曜日	バドミントン教室	24名	ラケット、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
3	火曜日	太極拳	40名	動きやすい服装、飲み物、タオル	のびやかでゆっくりとした太極拳(24式)の動きで、心と身体をリフレッシュします。
4	火曜日	やさしいヨーガ	40名	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨーガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
5	火曜日	リフレッシュヨーガ	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨーガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
6	水曜日	フラダンス①	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	未経験の方も大歓迎です!!ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います。
7	水曜日	リラックスヨーガ	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨーガをする方や身体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。
8	水曜日	骨盤調整エクササイズ	25名	動きやすい服装、飲み物、長めのタオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
9	水曜日	ZUMBA	25名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
10	木曜日	アロマヨーガ	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	季節に合ったアロマを焚きながら、鼻腔から脳・血流へと刺激。瞑想・呼吸法から始めヨーガの動きで汗腺からもアロマを吸収しデトックスしていきます。
11	木曜日	フラダンス②	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	フラダンスに必要な基本のステップを学びながら、曲に合わせて踊ります。
12	木曜日	ボディケア	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	セルフマッサージ・ストレッチトレーニングで身体を調整をするクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。
13	木曜日	らくらく健康エクササイズ	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	エアロビクスや筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく組み合わせ、動きやすい身体を作ります。年齢性別問わず、安心してご参加いただけます。
14	木曜日	ビューティーピラティス	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
15	木曜日	ヨーガ	40名	動きやすい服装、飲み物、タオル	力を入れたり、抜いたりを繰り返しながら、身体の柔軟性向上や、筋力向上に効果的なクラスです。身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。初めてのの方も安心してご参加いただけます。
16	金曜日	かんたんピラティス	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
17	金曜日	姿勢改善体操	25名	動きやすい服装、飲み物、タオル	椅子を用いてストレッチ、筋力トレーニングを組み込んで全身をリセットさせ、頭から足元まできれいな姿勢を目指します。裸足で行います。
18	金曜日	ボディメイク体操	25名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	全身を緩め、ストレッチ、筋力トレーニング、歩く動作を中心とした有酸素運動を行い、身体の機能を上げていきます。
No.	曜日	教室名	定員	持ち物	内容
30	月曜日	すくすく赤ちゃん産後ケア	10組	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	赤ちゃんの機能解剖学に基づく健やかな発達を促すマッサージやママの骨盤調整、体力アップ、美容効果をねらいます。
31	火曜日	アクティブキッズ	10組	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	3歳頃からの運動能力が著しく発達する時期に幅広くたくさんの運動をし、運動能力だけでなく、社会的能力、発想・思考力も同時に育むことを目指します。
32	火曜日	キッズバレエ	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	バレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。
33	火曜日	ジュニアバレエ	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	バレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。
34	火曜日	空手教室 初級	40名	動きやすい服装、飲み物、タオル	空手を通じて、元気に身体を動かしながら、礼儀の基本や思いやりの心を身につけます。
35	火曜日	空手教室 中級	40名	動きやすい服装、飲み物、タオル	空手の基本や型などを通じ、集中力や根気強さ、体力・身体の上を回ります。
36	火曜日	空手教室 上級	40名	動きやすい服装、飲み物、タオル	空手の基本・型・組手など、より幅広い技術の向上や精神力を高めます。
37	火曜日	女子バスケットボール教室①	24名	バスケットボールシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	元全日本選手による教室です。バスケの技術はもちろん、身体を動かすために大事なコーディネーショントレーニングを遊び感覚で楽しく学べます。
38	火曜日	女子バスケットボール教室②	24名	バスケットボールシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	元全日本選手による教室です。バスケの技術はもちろん、身体を動かすために大事なコーディネーショントレーニングを遊び感覚で楽しく学べます。
39	水曜日	よちよち親子	10組	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	歩行未満～歩行開始時期の子どものための運動の促しや、パパ・ママとの触れ合いを通して言葉への興味も促します。パパ・ママは育児に必要な体力づくりのためのエクササイズや有酸素運動を行います。
40	水曜日	わんぱく親子	10組	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど、運動神経を開発する動作を、パパ・ママと一緒に遊びの中で体験し、集団でのルールも学べます。パパ・ママはお子さんと遊びながら、体力向上を目指します。
41	水曜日	キッズテニス	16名	室内履き、動きやすい服装 飲み物、タオル、ラケット	楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。
42	水曜日	ジュニアテニス	16名	室内履き、動きやすい服装 飲み物、タオル、ラケット	楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。
43	水曜日	キッズチア	20名	ボンボン(購入可)、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	チアダンスの基本的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
44	水曜日	ジュニアチア初級	20名	ボンボン(購入可)、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	チアダンスの基本的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
45	水曜日	ジュニアチア中級	20名	ボンボン(購入可)、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	チアダンスの応用的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
46	水曜日	川崎フロンターレフットサル教室①	30名	フットサルシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	川崎フロンターレによる個人スキルを伸ばすためのフットサル教室です。
47	水曜日	川崎フロンターレフットサル教室②	30名	フットサルシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	川崎フロンターレによる個人スキルを伸ばすためのフットサル教室です。
48	木曜日	キッズダンス	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ダンス(HIPHOP)の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。
49	木曜日	ジュニアダンス①	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ダンス(HIPHOP)の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。
50	木曜日	ジュニアダンス②	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ダンス(HIPHOP)の基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。
51	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(男女)	30名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる4歳～小学2年生初心者男女向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチが基礎から指導を行います。
52	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ライトニング(男子)	30名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる小学1年生経験者～4年生の男子向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチが基礎から指導を行います。
53	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 イナズマ(男子)	30名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる小学5年生初心者～中学生の男子向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチが基礎から指導を行います。
54	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ(男子)	30名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる小学5年生～中学生までの経験者男子向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチがミニバスケットボールや部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。
55	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ(女子)	30名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる中学生から高校生までの女子向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチが部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。
56	金曜日	親子フィットリトミック	10組	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	赤ちゃんはリズムに合わせて歩行の促しやマッサージ、ママは産後の身体の回復に有効なエクササイズや有酸素運動を行います。
57	金曜日	キッズ体操	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	主に鉄棒、マット、跳び箱と楽しいトランポリンを中心に各種目の基本練習をしっかりと練習していきます。その他縄、ボール、フープなどを使用します。
58	金曜日	ジュニア体操①	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	主に鉄棒、マット、跳び箱、トランポリン種目を中心に小学校での体育授業にしっかり対応していけるよう練習します。その他短縄、大縄、ボールなどを使用します。
59	金曜日	ジュニア体操②	20名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	主に鉄棒、マット、跳び箱、トランポリン種目の技の習得を中心に小学校での体育授業にしっかり対応していけるよう練習します。その他短縄、大縄、ボールなどを使用します。
曜日	教室名	定員	持ち物	内容	
ワンコイン レッスン	木曜日	MOSSA/Group Fight	40名	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消に効果的です。総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。